اندرونی انتشار، نفسیاتی الجھنیں دور کر کے

کامیابی کے احساس کے ساتھ زندگی

یعنی باطنی زنجیروں سے آزادی

ترتیب و تدوین:

سید جہانزیب عابدی

بسم الله الرحمن الرحيم

انسان کی اصل حقیقت صرف اس کا جسم، ذہن یا سماجی شناخت نہیں بلکہ اس کے اندر موجود وہ فطرت ہے جسے اللہ نے اپنی معرفت، خیر، محبت، عدل، سچائی اور روحانی بلندی کے ساتھ پیدا کیا ہے۔ جب انسان دوسروں کو خود سے زیادہ کامیاب، باثر یا باصلاحیت دیکھتا ہے تو اصل ضرورت حسد، مایوسی یا احساسِ کمتری میں ڈوبنے کی نہیں بلکہ اپنے باطن کا جائزہ لینے کی ہوتی ہے۔ اکثر ہماری ناکامیوں کے پیچھے صرف وسائل کی کمی نہیں بلکہ خوف، سستی، منتشر ذہن، کمزور ارادہ، غلط عادات، delayed action، اور وہ باطنی کمزوریاں ہوتی ہیں جنہیں ہم برسوں اپنی شخصیت سمجھتے رہتے ہیں۔ کامیاب لوگ ہمیں صرف اپنی کمی کا احساس دلانے کیلئے نہیں بلکہ اپنی dormant صلاحیتوں کو جگانے کیلئے بھی زندگی میں آتے ہیں۔ اگر انسان comparison کے بجائے self-reformation کا راستہ اختیار کرے، اپنی کوتاہیوں کی اصلاح شروع کرے، discipline، علم، courage اور تزکیۂ نفس کو اپنی زندگی کا حصہ بنائے، تو وہ احساسِ محرومی سے نکل کر ایک بڑے مقصد کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔ پھر اس کی کامیابی صرف دوسروں سے آگے نکلنے میں نہیں بلکہ اپنی اصل فطرت، صلاحیت اور مقصدِ حیات تک پہنچنے

میں ہوتی ہے، اور یہی احساس انسان کو اندر سے طاقت، سکون اور حقیقی کامیابی کا شعور دیتا ہے۔

دنیا، خواہشات، خوف، غلط تربیت، گناہ، نفسانی آلودگی، مسلسل غفلت، اور باطل نظامِ فکر آہستہ آہستہ انسان کی اس فطرت پر پردے ڈال دیتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انسان بظاہر زندہ ہونے کے باوجود اندر سے ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ اپنی اصل شناخت، قلبی سکون، مقصدِ حیات، اور خدا سے تعلق کھو دیتا ہے۔ اسی لیے قرآن میں کامیابی کو صرف مادی ترقی نہیں بلکہ نفس کی پاکیزگی کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔ حقیقی فلاح اس انسان کی ہے جو اپنے نفس کو پاک کرے اور حقیقی خسارہ اس کا ہے جو اپنے نفس کو آلودہ اور دفن کر دے۔

انسان کی شخصیت صرف اس کے ذاتی فیصلوں سے نہیں بنتی بلکہ خاندان، تربیت، ماحول، خوف، محبت، محرومی، والدین کے رویّے، سماجی تجربات، اور روحانی فضا سب مل کر اس کی داخلی ساخت تشکیل دیتے ہیں۔ اسی لیے بعض بنیادی کمزوریاں، اخلاقی خرابیاں، ذہنی distortions ، اور روحانی بیماریاں انسان میں براہِ راست یا بالواسطہ والدین اور ابتدائی تربیت کے ذریعے منتقل ہو

جاتی ہیں۔ پھر یہی صفات دنیاوی ناکامی، تعلقات کی خرابی، نفسیاتی بحران، سماجی کمزوری، اور دینی و اخروی نقصان کا سبب بنتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ ان چیزوں کو صرف "والدین کی غلطی" سمجھ کر نہ دیکھا جائے، بلکہ ایک inherited انسانی و تربیتی chain کے طور پر سمجھا جائے۔ اکثر والدین بھی اپنی ٹوٹی ہوئی تربیت، خوف، جہالت، یا unresolved trauma کے تحت بچوں کی تربیت کرتے ہیں۔ لیکن شعور حاصل کرنے کے بعد انسان اپنی اصلاح کا ذمہ دار خود ہوتا ہے۔

ذیل میں وہ بنیادی صفات، کمزوریاں، گناہ نما tendencies اور تربیتی distortions درج ہیں جو انسان کی انفرادی، سماجی، دینی اور اخروی ناکامیوں کا سبب بن سکتی ہیں:

1. خوف (Chronic Fear)

یہ سب سے بنیادی بیماریوں میں سے ایک ہے۔ خوف زدہ انسان سچ بولنے، حق پر کھڑے ہونے، نئے مواقع لینے، ظلم کے خلاف آواز اٹھانے، یا اپنی اصل شخصیت ظاہر کرنے سے ڈرتا ہے۔ یہی خوف

انسان کو منافقت، جھوٹ، چاپلوسی، اور باطل کے ساتھ compromise کی طرف لے جاتا ہے۔

2. احساسِ کمتری(Inferiority Complex)

بچپن میں مسلسل تنقید، comparison یا rejection انسان کو اندر سے یہ یقین دلا دیتی ہے کہ "میں کافی نہیں ہوں۔" پھر وہ یا تو پوری زندگی approval مانگتا رہتا ہے، یا تکبر کے ذریعے اپنی کمزوری چھپاتا ہے۔

3. تکبر(Arrogance)

بعض اوقات مسلسل humiliation انسان کو ایک دفاعی تکبر کی طرف لے جاتی ہے۔ ایسا انسان تنقید برداشت نہیں کر پاتا، غلطی قبول نہیں کرتا، اور superiority کے ذریعے اپنے اندر کے خوف کو چھپاتا ہے۔

4. ریاکاری اور دکھاوا(People-Pleasing & Hypocrisy)

جب بچپن میں محبت conditional ہو، تو انسان authenticity چھوڑ کر approval-based personality بنالیتا ہے۔ پھر وہ لوگوں کو خوش رکھنے کیلئے اپنی اصل رائے، جذبات اور سچائی قربان کر دیتا ہے۔

5. شدید غصہ یا دبی ہوئی aggression

جن گھروں میں emotional safety نہ ہو وہاں بچے یا تو explosive غصہ سیکھتے ہیں یا مکمل suppression ۔

دبا ہوا غصہ بعد میں bitterness، sarcasm، passive aggression یا اچانک emotional explosions میں ظاہر ہوتا ہے۔

6. بے حسی(Emotional Numbness)

کئی لوگ مسلسل emotional neglect کی وجہ سے اپنے

احساسات ہی بند کر دیتے ہیں۔

وہ نہ محبت محسوس کر پاتے ہیں، نہ خوشی، نہ ہمدردی۔ یہ روحانی موت کی ابتدائی شکلوں میں سے ایک ہو سکتی ہے۔

7. جھوٹ اور حقیقت سے فرار

ایسے ماحول میں جہاں سچ بولنے پر humiliation یا punishment ہو، وہاں بچے survival کیلئے جھوٹ سیکھتے ہیں۔

بعد میں یہ self-deception تک پہنچ جاتا ہے، جہاں انسان خود سے بھی سچ نہیں بول پاتا۔

8. مسلسل guilt اور shame

بعض تربیتیں انسان کو یہ احساس دیتی ہیں کہ وہ بنیادی طور پر "خراب" ہے۔

پھر انسان ہر وقت self-hatred، guilt اور شرمندگی میں جیتا ہے، یہاں تک کہ اللہ کی رحمت سے بھی مایوس ہونے لگتا ہے۔

9. حسد اور comparison mindset

جن گھروں میں بچوں کا مسلسل موازنہ کیا جائے وہاں محبت کے بجائے competition پیدا ہوتی ہے۔
ایسا انسان دوسروں کی کامیابی کو خطرہ سمجھتا ہے۔

10. محبت کو control سمجھنا

بعض لوگ محبت اور domination میں فرق ہی نہیں سیکھ پاتے۔
وہ control، jealousy، emotional manipulation اور dependency کو "care" سمجھتے ہیں۔
اس سے toxic تعلقات جنم لیتے ہیں۔

11. بے اعتمادی (Distrust)

اگر بچپن میں حفاظت، سچائی اور consistency نہ ملے تو انسان کسی پر trust نہیں کر پاتا۔

وہ ہر محبت کے پیچھے betrayal تلاش کرتا ہے۔

12. روحانی خوف یا distorted God-image

بعض سخت تربیتیں انسان کو اللہ کو صرف سزا دینے والی ہستی کے طور پر دیکھنا سکھاتی ہیں۔

پھر عبادت محبت یا قرب کیلئے نہیں بلکہ panic اور guilt کیلئے ہوتی ہے۔

13. ذمہ داری سے فرار

Over-controlling یا humiliating ماحول بعض لوگوں کو helplessness سکھاتا ہے۔

وہ فیصلے لینے، leadership کرنے یا زندگی کی ذمہ داری اٹھانے سے گھبراتے ہیں۔

14. نفس پرستی اور instant gratification

جن بچوں کی emotional تربیت نہ ہو وہ بعد میں خواہشات، addictions، شہوت، غصے یا دنیا پرستی کے غلام بن سکتے ہیں۔

15. محبت کی بھوک

Emotional deprivation انسان کو unhealthy تعلقات، toxic محبت، attention addiction یا haram emotional dependencies کی طرف لے جا سکتی ہے۔

16. خود کو سزا دینا (Self-Sabotage)

بعض لوگ اندر سے یہ یقین رکھتے ہیں کہ وہ خوشی، کامیابی یا سکون deserve نہیں کرتے۔

پھر وہ لاشعوری طور پر اپنے تعلقات، careers اور روحانی ترقی تباہ کرتے رہتے ہیں۔

17. منافقتِ باطن

ظاہر میں نیکی، اندر resentment ۔

ظاہر میں obedience، اندر hatred ۔

یہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان کو sincerity کے بجائے صرف external compliance سکھائی جائے۔

18. کمزور ارادہ اور فیصلہ سازی

اگر بچے کو ہمیشہ control کیا جائے تو اس کی مستقل شخصیت develop نہیں ہو پاتی۔

پھر وہ ہر وقت دوسروں سے direction مانگتا ہے۔

19. عبادت میں روح کا نہ ہونا

Fear-based دین داری بعض لوگوں کو ritualistic بنا دیتی ہے۔

ظاہر میں عبادت موجود ہوتی ہے مگر قلبی سکون، محبتِ الٰہی، خشوع اور اخلاق غائب ہوتے ہیں۔

20. ظلم برداشت کرنا یا ظلم کرنا

جس بچے نے oppression normal دیکھا ہو وہ یا تو پوری زندگی ظلم برداشت کرتا ہے یا خود ظالم بن جاتا ہے۔

بعض اوقات oppressed انسان بعد میں oppressor بن جاتا ہے کیونکہ اس نے طاقت کو domination کے طور پر سیکھا ہوتا ہے۔

21. حق سے فرار اور comfort addiction

Fear-conditioned انسان اکثر سچائی، تبدیلی اور

nervous systemاس کا struggle سے بھاگتا ہے کیونکہ اس کا
صرف safety اور approval ڈھونڈتا ہے۔

22. نیت کی خرابی

اگر انسان بچپن سے صرف reward/punishment
mindsetمیں پلے تو وہ ہر کام approval، شہرت، خوف یا
فائدے کیلئے کرتا ہے، خلوص کیلئے نہیں۔

23. توکل کی کمزوری

ایسے لوگ اللہ پر trust کے بجائے ہمیشہ control ،
certainty اور excessive planning کے ذریعے
anxiety manage کرنا چاہتے ہیں۔

24. اجتماعی بزدلی

Fear-based تربیت صرف فرد کو نہیں، پوری قوموں کو غلام بنا

سکتی ہے۔

ایسے معاشرے حق گوئی، عدل، قربانی، قیادت اور مزاحمت کھو دیتے ہیں۔

25. خود شناسی کا فقدان

سب سے بڑی tragedy یہ ہوتی ہے کہ انسان پوری زندگی survival personality میں جیتا رہتا ہے اور کبھی اپنی اصل فطرت، صلاحیت، روحانی مقام اور خداداد identity تک پہنچ ہی نہیں پاتا۔

انسان کی زندگی میں بہت سی ایسی کمزوریاں، عادات، ذہنی patterns اور باطنی distortions بھی ہوتے ہیں جو بظاہر "گناہ" محسوس نہیں ہوتے، نہ ہی لوگ انہیں فوری طور پر اخلاقی خرابی سمجھتے ہیں، لیکن حقیقت میں یہی چیزیں انسان کی روحانی، ذہنی، سماجی، علمی، معاشی اور دینی ترقی کو خاموشی سے کھوکھلا کرتی رہتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی چیزیں انسان کو بچپن کی تربیت،

خاندانی ماحول، unresolved traumas، inherited fears، یا مسلسل غلط ذہنی conditioning کے ذریعے ملتی ہیں۔ چونکہ یہ کھلے گناہوں کی طرح واضح نہیں ہوتیں، اس لیے اکثر لوگ پوری زندگی انہیں "اپنی personality" سمجھتے رہتے ہیں۔

ان خاموش کمزوریوں کی ایک بڑی فہرست یہ ہے:

1. ہر وقت approval مانگنا

ایسا انسان فیصلہ اپنے ضمیر یا حق کی بنیاد پر نہیں بلکہ لوگوں کی پسند و ناپسند کی بنیاد پر کرتا ہے۔ اس سے leadership، creativity اور حق گوئی ختم ہو جاتی ہے۔

2. Conflict سے غیر معمولی خوف

بعض لوگ صرف اس لیے سچ نہیں بولتے کیونکہ انہیں disagreement سے anxiety ہوتی ہے۔ وہ امن نہیں بلکہ avoidance میں جیتے ہیں۔

3. Overthinking

ہر بات کو بار بار analyze کرنا، چھوٹے فیصلوں میں بھی ذہنی exhaustion پیدا کرنا، action کے بجائے endless سوچ میں پھنس جانا۔

4. Perfectionism

یہ بظاہر اچھی چیز لگتی ہے، مگر اکثر اس کے پیچھے failure کا خوف ہوتا ہے۔ ایسا انسان کام شروع ہی نہیں کر پاتا کیونکہ اسے "perfect" ہونا ہوتا ہے۔

5. مسلسل خود پر شک کرنا

اپنی صلاحیت، نیت، intelligence یا worth پر مسلسل شک انسان کی قوتِ ارادہ ختم کر دیتا ہے۔

6. Emotional dependency

اپنے سکون، self-worth اور identity کو دوسروں کے
رویّوں سے جوڑ دینا۔
ایسا انسان اندر سے آزاد نہیں رہتا۔

7. Comfort addiction

ہر مشکل، sacrifice یا discipline سے بچنا۔
یہ انسان کی قوتِ مجاہدہ تباہ کر دیتا ہے۔

8. Delayed adulthood

ذمہ داری سے بھاگنا، فیصلے postpone کرنا، maturity سے
فرار۔
بعض والدین بچوں کو emotionally مستقل dependent
رکھتے ہیں۔

Learned helplessness .9

یہ یقین کہ "میں کچھ بدل نہیں سکتا"۔

ایسا انسان مواقع دیکھنے کے باوجود action نہیں لیتا۔

Excessive self-criticism.10

اندر مسلسل اپنے خلاف عدالت لگائے رکھنا۔

یہ confidence،creativity اور spiritual peace کو destroy کرتا ہے۔

.11 Boundaries نہ بنا پانا

ہر کسی کو خوش رکھنے کی کوشش میں اپنی energy، وقت اور dignity قربان کرتے رہنا۔

Emotional suppression.12

ہر درد، غصہ، sadness یا خوف کو دبا دینا۔

بعد میں یہی anxiety، burnout یا emotional

numbnessبن جاتا ہے۔

13.Comparison mindset

ہر وقت خود کو دوسروں سے compare کرنا۔

اس سے gratitude، focus اور inner peace ختم ہو جاتے

ہیں۔

14.Constant guilt without action

ہر وقت اپنے آپ کو برا سمجھتے رہنا مگر اصلاح کیلئے disciplined

steps نہ لینا۔

15.Fear of visibility

لوگوں کے سامنے آنے، اپنی صلاحیت دکھانے یا public

responsibility لینے سے خوف۔

Victim identity.16

پوری زندگی خود کو صرف مظلوم سمجھنا اور اپنی agency بھول جانا۔

یہ growth روک دیتا ہے۔

Lack of emotional vocabulary.17

اپنے احساسات کو سمجھنے یا بیان کرنے کی صلاحیت نہ ہونا۔

ایسے لوگ تعلقات میں misunderstanding پیدا کرتے ہیں۔

Escapism.18

حقیقی مسائل کا سامنا کرنے کے بجائے entertainment ، scrolling، fantasy، یا فضول مصروفیات میں بھاگ جانا۔

19. Chronic procrastination

کام مؤخر کرتے رہنا۔

یہ اکثر laziness نہیں بلکہ fear-based paralysis ہوتی ہے۔

20. Validation addiction

تعریف کے بغیر motivate نہ ہونا۔

ایسا انسان inner purpose کے بجائے external applause پر جیتا ہے۔

21. Unresolved resentment

پرانے زخموں، والدین، رشتوں یا معاشرے کے خلاف خاموش bitterness پالنا۔

22.Passive aggression

براہِ راست سچ نہ بولنا بلکہ طنز، خاموشی، emotional withdrawal یا indirect رویوں سے غصہ ظاہر کرنا۔

23.Inability to receive love

بعض لوگ محبت، تعریف یا care قبول ہی نہیں کر پاتے کیونکہ اندر سے خود کو اس قابل نہیں سمجھتے۔

24.Self-neglect

اپنی صحت، نیند، جسم، روح یا ذہنی سکون کو اہم نہ سمجھنا۔

25. دائمی جلد بازی

ہر وقت rush میں رہنا، خاموشی اور سکون برداشت نہ کر پانا۔ یہ اکثر اندرونی اضطراب کی علامت ہوتی ہے۔

Over-responsibility.26

ہر مسئلے کی ذمہ داری اپنے کندھوں پر لے لینا، حتیٰ کہ دوسروں کے emotions کی بھی۔

Indecisiveness.27

غلطی کے خوف سے فیصلے نہ کر پانا۔

ایسا انسان زندگی کے اہم مواقع کھو دیتا ہے۔

Fear of success.28

بعض لوگ لاشعوری طور پر کامیابی سے ڈرتے ہیں کیونکہ کامیابی visibility، responsibility یا jealousy لاتی ہے۔

Excessive sensitivity to criticism.29

معمولی feedback کو بھی personal rejection سمجھنا۔

Shallow spirituality.30

ظاہری دین داری تو موجود ہو مگر نفس، اخلاق، sincerity اور inner transformation نہ ہو۔

Toxic productivity.31

ہر وقت productive رہنے کی کوشش کرنا، گویا انسان کی worth صرف output سے وابستہ ہو۔

Hyper−independence.32

کسی سے مدد نہ مانگنا۔

یہ strength نہیں، اکثر childhood mistrust کی علامت ہوتی ہے۔

Fear of intimacy.33

قریب تعلقات سے خوف کیونکہ vulnerability unsafe محسوس ہوتی ہے۔

Identity diffusion.34

اپنی اصل شخصیت، values اور مقصد واضح نہ ہونا۔
ایسا انسان ماحول کے مطابق shape-shift کرتا رہتا ہے۔

Lack of deep focus.35

مسلسل distraction میں جینا۔
یہ modern دنیا کی ایک silent بیماری ہے۔

Cynicism.36

ہر چیز کو منفی نظر سے دیکھنا، sincerity اور خیر پر یقین کھو دینا۔

Spiritual inconsistency.37

کبھی بہت motivated، کبھی مکمل collapse۔

discipline کے بغیر جذباتی spirituality دیر پا نہیں رہتی۔

Fear of silence and self-reflection.38

خاموشی سے گھبرانا کیونکہ انسان اپنے اندر کے unresolved chaos سے ملنا نہیں چاہتا۔

Chronic dependency on external structure.39

خود نظم پیدا نہ کر پانا جب تک کوئی external pressure نہ ہو۔

Inner fragmentation.40

انسان کا ظاہر کچھ اور، باطن کچھ اور، زبان کچھ اور، نیت کچھ اور۔

یہ شخصیت کو کمزور اور غیر مستحکم بنا دیتا ہے۔

41. عدمِ شکر

جو موجود ہے اسے نہ دیکھ پانا، ہمیشہ کمی پر focus کرنا۔

اس سے سکون اور برکت دونوں متاثر ہوتے ہیں۔

42. Weak long-term vision

صرف فوری emotions یا short-term comfort پر فیصلے کرنا۔

43. Fear-based religiosity

دین کو صرف guilt، punishment اور خوف کے lens سے دیکھنا، محبت، حکمت اور قربِ الٰہی سے نہیں۔

44. Habit of emotional chaos

بعض لوگ unconscious طور پر drama، tension اور

chaos کے عادی ہو جاتے ہیں کیونکہ بچپن میں سکون

unfamiliar تھا۔

45. Underdeveloped courage

صحیح بات جانتے ہوئے بھی قدم نہ اٹھانا۔

یہ خاموش کمزوری زندگی کے بڑے مواقع ضائع کر دیتی ہے۔

46. Inner hopelessness

ظاہر میں functioning مگر اندر سے امید کا مر جانا۔

یہ روحانی طاقت کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتا ہے۔

47. Inability to tolerate discomfort

ہر emotional pain سے فوراً escape کرنا۔

حالانکہ growth اکثر discomfort کے اندر ہوتی ہے۔

48. Disconnection from purpose

زندگی کو صرف survival، routine یا دنیاوی

competition سمجھنا۔

اس سے روحانی emptiness بڑھتی ہے۔

49. Excessive nostalgia or living in the past

حال اور مستقبل کے بجائے مسلسل ماضی میں جینا۔

50. Self-forgetfulness

سب سے خطرناک خاموش بیماری یہ ہے کہ انسان دنیا، لوگوں،

خوف، شہوت، ego یا survival میں اتنا کھو جائے کہ اپنی اصل

فطرت، مقصدِ حیات، روحانی مقام اور خدا سے تعلق ہی بھول

جائے۔

اسی لیے حقیقی اصلاح صرف ظاہری رویّوں کی تبدیلی نہیں بلکہ "باطنی تعمیر" ہے۔

اسلامی اخلاقیات میں اسے تزکیۂ نفس کہا جاتا ہے۔

یعنی انسان اپنےinherited fears ،ego defenses ،غلط beliefs، اخلاقی بیماریوں اور روحانی distortions کو پہچانے، پھر شعور، مجاہدہ، علم، عبادت، صالح صحبت، اور مسلسلself-accountability کے ذریعے اپنی اصل انسانی فطرت کی طرف واپس لوٹے۔

تزکیۂ نفس دراصل انسان کی اپنے اصل وجود کی طرف واپسی کا سفر ہے۔ یہ صرف عبادات کی ظاہری ادائیگی نہیں بلکہ ایک مکمل داخلی انقلاب ہے، جس میں انسان اپنے نفس، فکر، عادات، خواہشات، جذبات، نیتوں اور تعلقات کو دوبارہ الٰہی ترتیب دیتا ہے۔ یہ سفر مرحلہ بہ مرحلہ طے ہوتا ہے، کیونکہ نفس ایک دن میں بیمار بھی نہیں ہوتا اور ایک دن میں پاک بھی نہیں ہوتا۔

تجریدی ذہن اور تزکیۂ نفس دراصل ایک ہی داخلی سفر کے دو مختلف نام ہیں، فرق صرف زاویۂ نگاہ کا ہے۔ اگر اس عمل کو عقل کے زاویے سے دیکھا جائے تو یہ تجریدی شعور کی تشکیل ہے، اور اگر اسے قلب و روح کے زاویے سے

دیکھا جائے تو یہ تزکیۂ نفس ہے۔ دونوں کی منزل ایک ہے، یعنی انسان کا اپنے منتشر، خوف زدہ، خواہشات میں الجھے ہوئے اور سطحی شعور سے نکل کر ایک ایسے باطنی نظم میں داخل ہونا جہاں وہ حقیقت کو اس کی اصل وحدت میں دیکھ سکے۔ تجریدی ذہن انسان کو ظاہری کثرت سے باطنی وحدت کی طرف لے جاتا ہے، جبکہ تزکیۂ نفس انسان کو نفس کی کثافت سے روح کی لطافت کی طرف منتقل کرتا ہے۔ اس لحاظ سے تزکیہ دراصل وہ عملی جدوجہد ہے جس کے نتیجے میں تجریدی ذہن پیدا ہوتا ہے۔

انسان جب تک اپنے اندر موجود خوف، لالچ، ego، حسد، جلد بازی، اور ذہنی انتشار سے آزاد نہیں ہوتا، اس کا ذہن حقیقی معنوں میں تجریدی نہیں بن سکتا۔ کیونکہ منتشر نفس ہمیشہ منتشر ادراک پیدا کرتا ہے۔ اس کے برعکس جب انسان اپنے نفس کو منظم کرتا ہے، خواہشات کو قابو میں لاتا ہے، اور اپنے اندر خاموشی اور توازن پیدا کرتا ہے تو اس کا شعور بھی تدریجاً سطحی perception سے نکل کر گہرے ادراک کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔ یوں تزکیۂ نفس تجریدی ذہن کی عملی بنیاد بن جاتا ہے، اور تجریدی ذہن تزکیۂ نفس کی فکری تکمیل۔

اس سفر کا بنیادی وسیلہ علم ہے، لیکن وہ علم جو صرف معلومات نہ ہو بلکہ شعور کو بیدار کرنے والی روشنی ہو۔ سب سے مرکزی مقام قرآن فہمی اور تدبر کو حاصل ہے، کیونکہ قرآن انسان کے ذہن کو کثرت کے پردوں سے نکال کر وحدت کے ادراک کی طرف لے جاتا ہے۔ قرآن بار بار انسان کو ظاہری دنیا کے پیچھے چھپے ہوئے معانی، حکمتوں اور ربانی نظام کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ جب انسان قرآن کو محض تلاوت نہیں بلکہ غور و فکر کے ساتھ پڑھتا ہے تو اس کے اندر آہستہ آہستہ ایک ایسی ذہنی گہرائی پیدا ہوتی ہے جو اسے فوری جذبات اور سطحی فیصلوں سے اوپر اٹھا دیتی ہے۔ یہی گہرائی تجریدی ذہن کی پہلی علامت ہے اور یہی تزکیۂ نفس کا ابتدائی ثمر۔

اس کے ساتھ حدیث و سیرتِ معصومینؑ کا مطالعہ انسان کو اس بات کا شعور دیتا ہے کہ حقیقی تجرید دنیا سے فرار نہیں بلکہ دنیا کے اندر رہ کر باطن کی پاکیزگی ہے۔ معصومینؑ کی زندگیوں میں عقل، عبادت، عدل، صبر اور معاشرتی ذمہ داری ایک ہی حقیقت کے مختلف پہلو بن کر سامنے آتے ہیں۔ یہ توازن تجریدی ذہن کو افراط اور تفریط دونوں سے بچاتا ہے۔ کیونکہ اگر ذہن صرف باطنی تجربے کی طرف جھک جائے اور عملی زندگی سے کٹ جائے تو وہ تخیلات

اور غیر متوازن روحانیت کا شکار ہو جاتا ہے، اور اگر صرف خارجی دنیا میں الجھا رہے تو سطحیت میں گم ہو جاتا ہے۔

عرفانِ اسلامی اور حکمتِ متعالیہ جیسے علوم انسان کو یہ سمجھاتے ہیں کہ وجود ایک مربوط حقیقت ہے جس میں ظاہر اور باطن ایک دوسرے سے جدا نہیں۔ ان علوم کے ذریعے انسان کو یہ ادراک حاصل ہوتا ہے کہ نفس کی تہذیب صرف اخلاقی تربیت نہیں بلکہ وجودی ارتقاء ہے۔ جب انسان اپنے اندرونی وجود کی تہوں کو سمجھنے لگتا ہے تو اس کا شعور زیادہ شفاف اور تجریدی ہوتا جاتا ہے، کیونکہ وہ ہر شے کو اس کے ظاہری ٹکڑے کے بجائے اس کے باطنی معنی میں دیکھنے لگتا ہے۔

نفسیات اور اخلاق کا علم اس پورے عمل میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ بغیر self-awareness کے انسان اپنے ہی ذہنی فریب میں گرفتار رہتا ہے۔ انسان کے اندر موجود خوف، دفاعی رویے، خواہشات کی شدت، اور لاشعوری رجحانات اگر سمجھے نہ جائیں تو وہ روحانی تجربات کو بھی غلط سمت دے سکتے ہیں۔ اس لیے تزکیۂ نفس کے ساتھ ساتھ اپنے نفسیاتی نظام کی شناخت

ضروری ہے تاکہ انسان یہ سمجھ سکے کہ اس کے خیالات اور جذبات میں سے کون سا حصہ حقیقت ہے اور کون سا حصہ conditioning کا نتیجہ۔

ادب، شاعری اور جمالیاتی احساس بھی تجریدی ذہن کو لطافت عطا کرتا ہے۔ کیونکہ اگر عقل صرف خشک منطقی دائرے میں رہے تو وہ تجریدی نہیں بلکہ جامد ہو جاتی ہے۔ حسن کا شعور انسان کے اندر معنی کو احساس کے ساتھ جوڑ دیتا ہے، اور یہی امتزاج انسان کو ایک زندہ، متوازن اور گہری بصیرت عطا کرتا ہے۔ جب انسان کائنات کو صرف ایک میکانکی نظام کے بجائے ایک بامعنی جمالیاتی اور روحانی حقیقت کے طور پر دیکھتا ہے تو اس کا شعور تجرید کے ایک نئے درجے میں داخل ہوتا ہے۔

کائنات کے علوم بھی اس سفر کو تقویت دیتے ہیں، کیونکہ جب انسان نظمِ کائنات، اس کی ہم آہنگی اور اس کے قوانین میں وحدت کو دیکھتا ہے تو اس کا ذہن کثرت کے پیچھے چھپی وحدت کو پہچاننے لگتا ہے۔ یہ ادراک نہ صرف فکری وسعت پیدا کرتا ہے بلکہ قلبی یقین کو بھی مضبوط کرتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں علم اور ایمان ایک دوسرے میں مدغم ہونے لگتے ہیں اور انسان کا شعور محض معلوماتی نہیں بلکہ وجودی بن جاتا ہے۔

یوں کہا جا سکتا ہے کہ تزکیۂ نفس وہ عملی مجاہدہ ہے جس کے ذریعے انسان اپنے اندر کی کثافتوں کو دور کرتا ہے، اور تجریدی ذہن وہ نتیجہ ہے جس کے ذریعے وہ حقیقت کو اس کی وحدت اور گہرائی میں دیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے بغیر نامکمل ہیں۔ علم اس سفر کو روشنی دیتا ہے، ریاضت اسے استقامت عطا کرتی ہے، اور مسلسل خود احتسابی اسے گہرائی بخشتا ہے۔ جب یہ سب عناصر یکجا ہو جائیں تو انسان کا شعور سطح سے اٹھ کر اس مقام تک پہنچ جاتا ہے جہاں وہ دنیا کو بھی دیکھتا ہے مگر اس کا اسیر نہیں ہوتا، اور حقیقت کو بھی پہچانتا ہے مگر اس میں گم نہیں ہوتا۔

اس سفر کا پہلا مرحلہ بیداری ہے۔ اکثر لوگ پوری زندگی اس غفلت میں گزارتے ہیں کہ ان کی شخصیت کا بڑا حصہ دراصل خوف، ماحول، خواہشات یا inherited تربیت کا نتیجہ ہے۔ وہ اپنی anxiety کو اپنی فطرت سمجھتے ہیں، اپنے تکبر کو self-respect، اپنی ریاکاری کو اخلاق، اور اپنی کمزوری کو تقدیر۔ تزکیہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب انسان پہلی بار اپنے اندر جھانک کر یہ سوال پوچھتا ہے کہ "میں حقیقت میں کون ہوں؟" اور "میں جو بن چکا ہوں، کیا واقعی یہی میری اصل فطرت ہے؟" یہی لمحہ شعور کا آغاز ہوتا ہے۔

انسان اپنے اندر کے تضادات، گناہوں، جھوٹ، خوف، حسد، تکبر، شہوت، بزدلی اور روحانی emptiness کو پہچاننا شروع کرتا ہے۔ یہ مرحلہ تکلیف دہ ہوتا ہے کیونکہ انسان پہلی بار اپنے نفس کے اندھیروں کو دیکھتا ہے، مگر یہی درد بیداری کی علامت ہوتا ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ توبہ کا آتا ہے۔ توبہ صرف گناہ چھوڑنے کا نام نہیں بلکہ اپنی غلط سمت کو پہچان کر واپس پلٹنے کا عمل ہے۔ انسان یہ تسلیم کرتا ہے کہ اس نے خواہشات، خوف، دنیا، نفس یا شیطان کو اپنی فطرت پر غالب آنے دیا۔ توبہ انسان کے اندر humility پیدا کرتی ہے۔ تکبر ٹوٹتا ہے، self-deception کم ہوتی ہے، اور انسان اپنے آپ کو معصوم سمجھنا چھوڑ دیتا ہے۔ یہی عاجزی روحانی تعمیر کی بنیاد بنتی ہے۔ جب تک انسان اپنے مرض کو مرض نہ مانے، علاج شروع نہیں ہوتا۔

پھر انسان کو مجاہدۂ نفس کے مرحلے میں داخل ہونا پڑتا ہے۔ یہی تزکیہ کا سب سے مشکل حصہ ہے، کیونکہ نفس صرف علمی نصیحت سے تبدیل نہیں ہوتا بلکہ مسلسل تربیت، discipline اور struggle سے بدلتا ہے۔ انسان کے اندر کئی خواہشات اور tendencies ایسی ہوتی ہیں جو فوری pleasure

چاہتی ہیں، جیسے غصہ، شہوت، lazy comfort، حسد، attention seeking، فضول گفتگو، دنیا پرستی یا ego ۔ مجاہدہ یہ ہے کہ انسان ہر روز شعوری طور پر اپنے نفس کو قابو کرنا شروع کرے۔ وہ صرف یہ نہ دیکھے کہ "میرا دل کیا چاہتا ہے"، بلکہ یہ بھی دیکھے کہ "حق کیا چاہتا ہے"۔ یہی وہ مقام ہے جہاں انسان پہلی بار اپنی خواہشات کا غلام بننے کے بجائے ان کا حاکم بننا شروع کرتا ہے۔

اس سفر میں عبادت مرکزی کردار ادا کرتی ہے، لیکن عبادت صرف ritual نہ ہو بلکہ قلبی تعلق بنے۔ نماز انسان کو دن میں کئی بار اپنے اصل مرکز کی طرف واپس بلاتی ہے۔ روزہ خواہشات پر control سکھاتا ہے۔ دعا انسان کے اندر dependence on Allah پیدا کرتی ہے۔ ذکر غفلت کے پردے کم کرتا ہے۔ قرآن انسان کے distorted ذہنی نقشوں کو دوبارہ ترتیب دیتا ہے۔ مگر یہ سب اس وقت اثر کرتے ہیں جب انسان انہیں صرف ظاہری عمل نہیں بلکہ روحانی غذا کے طور پر اختیار کرے۔ آہستہ آہستہ عبادت انسان کے nervous system، emotions اور اخلاق کو reshape کرنا شروع کرتی ہے۔

پھر انسان کو اپنی صحبتیں بدلنی پڑتی ہیں۔ انسان صرف اپنے خیالات سے نہیں بلکہ اپنے ماحول سے بھی بنتا ہے۔ اگر صحبت حسد، دنیا پرستی، شہوت، sarcasm،negativity، غفلت یا باطل values پر مبنی ہو تو نفس دوبارہ آلودہ ہونے لگتا ہے۔ صالح صحبت انسان کے اندر وہ qualities جگاتی ہے جو اس کی فطرت میں پہلے سے موجود ہوتی ہیں مگر دب چکی ہوتی ہیں۔ اسی لیے انبیاء، اولیاء اور صالحین کی صحبت ہمیشہ تزکیہ کے بنیادی ذرائع میں شمار ہوئی ہے۔

اس کے بعد انسان کو اپنی نیتوں کی اصلاح کرنی پڑتی ہے۔ نفس کی ایک بڑی بیماری یہ ہے کہ وہ ہر عمل کے پیچھے hidden motives رکھتا ہے۔ عبادت بھی شہرت کیلئے، علم بھی superiority کیلئے، خدمت بھی approval کیلئے، اور اخلاق بھی image کیلئے ہو سکتے ہیں۔ تزکیہ انسان کو اپنے باطن کے hidden idols دکھاتا ہے۔ انسان آہستہ آہستہ یہ سیکھتا ہے کہ وہ لوگوں کی نظر کے بجائے اللہ کی رضا کیلئے جینا شروع کرے۔ یہی اخلاص ہے، اور یہی روحانی آزادی کی بنیاد ہے۔

پھر انسان خوف سے آزادی سیکھتا ہے۔ بہت سے لوگ پوری زندگی rejection، failure، criticism یا authority کے خوف میں جیتے ہیں۔ یہی خوف انہیں حق گوئی، عدل، creativity، leadership اور روحانی growth سے روکتا ہے۔ جب انسان کا تعلق اللہ سے مضبوط ہوتا ہے تو آہستہ آہستہ دنیا کے خوف کم ہونے لگتے ہیں۔ وہ لوگوں کی approval کے بجائے حق کی بنیاد پر فیصلے کرنا شروع کرتا ہے۔ یہی مقام انسان کو باطنی عزت دیتا ہے۔

اس سفر میں self-accountability بھی ضروری ہے۔ انسان کو ہر روز اپنے اعمال، intentions، reactions اور اخلاق کا جائزہ لینا پڑتا ہے۔ کہاں ego غالب آیا؟ کہاں حسد پیدا ہوا؟ کہاں خوف نے حق چھڑوا دیا؟ کہاں زبان نے ظلم کیا؟ یہی مسلسل محاسبہ نفس کو بیدار رکھتا ہے۔ جو انسان خود اپنا احتساب نہیں کرتا، وقت، گناہ اور غفلت اسے آہستہ آہستہ اندھا کر دیتے ہیں۔

پھر ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جب انسان کا اندرونی chaos کم ہونے لگتا ہے۔ پہلے جو شخص ہر وقت anxiety، comparison، -approval

seeking اور inner conflict میں جیتا تھا، اب اس کے اندر سکون پیدا ہونا شروع ہوتا ہے۔ اس کی شناخت لوگوں کی رائے سے آزاد ہونے لگتی ہے۔ وہ زیادہ authentic، balanced، compassionate اور spiritually grounded ہو جاتا ہے۔ دنیاوی کامیابی بھی اسی مقام پر زیادہ متوازن ہوتی ہے کیونکہ اب انسان صرف ego یا insecurity سے driven نہیں ہوتا بلکہ مقصد، حکمت اور اخلاق کے ساتھ زندگی گزارتا ہے۔

آخرکار تزکیۂ نفس انسان کو اس مقام تک لے جاتا ہے جہاں وہ اپنی اصل فطرت کے قریب پہنچنے لگتا ہے۔ وہ اندر سے fragmented انسان نہیں رہتا بلکہ اس کے ظاہر و باطن میں harmony پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس کی عبادت میں روح آتی ہے، تعلقات میں sincerity، کردار میں استقامت، اور زندگی میں معنی۔ وہ دنیا کو صرف خواہشات کی جگہ نہیں بلکہ امتحان، امانت اور قربِ الٰہی کے سفر کے طور پر دیکھنے لگتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں انسان کو دنیا میں قلبی سکون، سماجی وقار، اخلاقی طاقت، اور آخرت میں نجات کی امید حاصل ہوتی ہے۔

تزکیۂ نفس اور نفسیاتی ری پروگرامنگ دراصل انسان کے پورے باطنی نظام کو دوبارہ ترتیب دینے کا عمل ہے۔ یہ صرف چند عادات بدلنے یا وقتی motivationحاصل کرنے کا نام نہیں بلکہ فکر، شعور، جذبات، خواہشات، memory patterns، روحانی orientation ،nervous system، اور identity کی گہری restructuring ہے۔ چونکہ انسان صرف جسم نہیں بلکہ عقل، نفس، روح، جذبات، لاشعور، عادات، تعلقات اور عقائد کا مجموعہ ہے، اس لیے اس کی اصلاح بھی کئی علوم اور کئی طرح کی ریاضتوں کے بغیر مکمل نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ قدیم روحانی روایتوں، اسلامی اخلاقیات، صوفیانہ مجاہدات، حکمتِ اسلامی، اور جدید psychology سب اس بات پر متفق ہیں کہ انسان کی اندرونی تبدیلی صرف معلومات سے نہیں بلکہ disciplinedتربیت اور repeated inner struggle سے آتی ہے۔

سب سے پہلے انسان کو علمِ نفس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک انسان اپنے نفس کی ساخت، اس کی خواہشات، دفاعیmechanisms ، خوف، hidden motives، childhood conditioningاور ego patternsکو نہیں سمجھے گا، تب تک وہ اپنے مسئلے کی اصل جڑ تک نہیں پہنچ

سکے گا۔ انسان کو یہ سمجھنا پڑتا ہے کہ اس کے بہت سے reactions دراصل شعوری فیصلے نہیں بلکہ لاشعوری programming ہیں۔ یہی self-awareness تزکیہ کی بنیاد بنتی ہے۔ اسلامی روایت میں اسے معرفتِ نفس کہا گیا ہے، جبکہ جدید psychology اسے self-observation اور metacognition کہتی ہے۔

اس کے بعد علمِ اخلاق کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف یہ جان لینا کافی نہیں کہ انسان کے اندر خوف، حسد، تکبر یا ریا موجود ہے، بلکہ یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ انسانی فضائل کیا ہیں اور انہیں کیسے develop کیا جاتا ہے۔ صبر، شجاعت، اخلاص، حلم، توکل، عدل، حیا، صدق، discipline اور humility جیسے اوصاف محض جذبات نہیں بلکہ تربیت یافتہ qualities ہیں۔ علمِ اخلاق انسان کو یہ سمجھاتا ہے کہ اس کے اندر کون سی destructive tendencies ہیں اور کون سی constructive capacities۔

پھر علمِ عقیدہ اور صحیح worldview کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ انسان کی نفسیات اس کے تصورِ خدا، تصورِ انسان، تصورِ دنیا اور تصورِ کامیابی سے

deeply جڑی ہوتی ہے۔ اگر انسان کا worldview صرف مادہ، competition، fear اور social approval پر مبنی ہو تو اس کی پوری شخصیت insecurity-driven ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر انسان یہ سمجھنے لگے کہ دنیا امتحان ہے، انسان اللہ کی امانت ہے، اصل کامیابی قربِ الٰہی اور اخلاقی ارتقاء ہے، تو اس کی priorities بدلنے لگتی ہیں۔ اسی لیے تزکیہ صرف نفسیاتی process نہیں بلکہ epistemological correction بھی ہے۔

اس سفر میں علمِ قرآن اور تدبر بھی بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ قرآن صرف معلوماتی کتاب نہیں بلکہ consciousness-transforming کتاب ہے۔ یہ انسان کے distorted ذہنی نقشوں کو توڑتا ہے، خوف کو challenge کرتا ہے، نفس کی بیماریوں کو expose کرتا ہے، اور انسان کو اس کی اصل روحانی identity یاد دلاتا ہے۔ مسلسل تدبر انسان کے perception کو بدل دیتا ہے۔ وہ دنیا کو خواہشات کی جگہ کے بجائے امتحان، ذمہ داری اور رشد کے میدان کے طور پر دیکھنے لگتا ہے۔

اسی طرح علمِ حدیث، سیرتِ انبیاء و ائمہؑ، اور صالحین کی biographies انسان کو practical انسانی نمونے فراہم کرتی ہیں۔ کیونکہ انسان صرف abstract ideas سے نہیں بلکہ embodied examples سے زیادہ سیکھتا ہے۔ جب انسان دیکھتا ہے کہ خوف، غربت، ظلم، rejection اور مشکلات کے باوجود عظیم شخصیات نے اپنے نفس کو کیسے conquer کیا، تو اس کے اندر بھی endurance اور meaning پیدا ہونے لگتا ہے۔

نفسیاتی ری پروگرامنگ کیلئے انسان کو جدید psychology، trauma studies، attachment theory، behavioral science، اور neuroscience سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ کیونکہ بہت سے خوف، addictions، emotional triggers، اور dysfunctional patterns صرف moral weakness نہیں بلکہ nervous system conditioning کا نتیجہ بھی ہوتے ہیں۔ بعض لوگ عبادت کرتے ہوئے بھی anxiety میں رہتے ہیں کیونکہ ان کا nervous system مسلسل survival mode میں ہوتا ہے۔ ایسے میں cognitive restructuring، emotional regulation،

nervous system calming، اور trauma healing کی techniques انسان کی مدد کرتی ہیں کہ وہ اپنے لاشعوری patterns کو پہچانے اور تبدیل کرے۔

لیکن علوم کے ساتھ ساتھ ریاضتیں بھی ضروری ہیں، کیونکہ صرف سمجھ لینے سے نفس تبدیل نہیں ہوتا۔ نفس repetition سے بنتا ہے اور repetition سے ہی بدلتا ہے۔ سب سے پہلی ریاضت مجاہدۂ نفس ہے۔ یعنی انسان شعوری طور پر اپنی خواہشات، impulses اور comfort-seeking tendencies کے خلاف disciplined struggle کرے۔ جب نفس فوری pleasure چاہے تو انسان delayed gratification سیکھے۔ جب غصہ آئے تو خاموشی اور تحمل اختیار کرے۔ جب ego تعریف مانگے تو اخلاص کی مشق کرے۔ یہی repeated resistance آہستہ آہستہ نئی شخصیت بناتا ہے۔

عبادت کی ریاضت بھی بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ نماز صرف ritual نہیں بلکہ consciousness training ہے۔ روزہ صرف بھوک نہیں بلکہ خواہشات کی restructuring ہے۔ ذکر صرف زبان کی حرکت نہیں بلکہ

attention کی purification ہے۔ دعا helplessness کو despair کے بجائے divine connection میں بدلتی ہے۔ تہجد انسان کو inner silence اور spiritual depth دیتی ہے۔ اگر یہ عبادات شعور کے ساتھ کی جائیں تو یہ انسان کے emotional system اور nervous system دونوں کو regulate کرتی ہیں۔

خاموشی اور تنہائی کی ریاضت بھی ضروری ہے۔ جدید دنیا انسان کو مسلسل distraction میں رکھتی ہے تاکہ وہ کبھی اپنے اندر نہ اتر سکے۔ لیکن تزکیہ کیلئے انسان کو کبھی کبھی noise، social media، فضول گفتگو اور مسلسل stimulation سے الگ ہو کر اپنے باطن سے ملاقات کرنی پڑتی ہے۔ ابتدا میں خاموشی uncomfortable لگتی ہے کیونکہ انسان unresolved chaos سے ملتا ہے، مگر آہستہ آہستہ یہی خاموشی inner clarity پیدا کرتی ہے۔

جسمانی discipline بھی اس سفر کا حصہ ہے۔ بے ترتیب نیند، excessive comfort، unhealthy غذا، laziness اور جسمانی کمزوری نفس کو بھی کمزور کرتی ہے۔ اسی لیے exercise، fasting،

bodily اور ،physical movement ،controlled eating

disciplineروحانی اور نفسیاتی استقامت پیدا کرتے ہیں۔ انسان کا جسم اور

نفس ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

صحبت کی ریاضت بھی بہت اہم ہے۔ انسان جس ماحول میں رہتا ہے وہی اس

کی شخصیت کو shape کرتا ہے۔ اگر صحبتsuperficiality ،

negativity، دنیا پرستی یا شہوت پر مبنی ہو تو انسان کا consciousness

بھی fragmented ہو جاتا ہے۔ لیکن صالح، disciplined، truthful

اور purposeful لوگوں کی صحبت انسان کے اندر suppressed خیر کو

جگاتی ہے۔ بعض اوقات ایک sincere انسان کی companionship

وہ تبدیلی پیدا کر دیتی ہے جو سالوں کی کتابیں نہیں کر پاتیں۔

محاسبۂ نفس کی ریاضت تزکیہ کا مرکزی حصہ ہے۔ انسان کو روزانہ اپنے دن،

intentions، reactions، fears، desiresاور اخلاق کا جائزہ لینا پڑتا

ہے۔ کہاں ego غالب آیا؟ کہاں خوف نے حق چھڑوا دیا؟ کہاں ریا داخل

ہوئی؟ کہاں سستی نے مقصد کو نقصان پہنچایا؟ یہی مسلسل inner audit

انسان کو unconscious زندگی سے نکالتا ہے۔

اسی طرح discomfort tolerance کی ریاضت بھی ضروری ہے۔ جدید انسان ہر discomfort سے فوراً escape کرنا چاہتا ہے، جبکہ growth اکثر discomfort کے اندر ہوتی ہے۔ discipline ، patience، waiting، uncertainty، criticism، loneliness اور delayed success کو برداشت کرنا سیکھے بغیر انسان mature نہیں ہوتا۔

آخر کار تزکیہ اور نفسیاتی ری پروگرامنگ انسان کو ایک ایسی حالت کی طرف لے جاتے ہیں جہاں اس کی شخصیت fragmented نہیں رہتی۔ اس کے اندر thought ، emotion، spirituality، action اور identity میں harmony پیدا ہونے لگتی ہے۔ وہ fear-driven انسان سے purpose-driven انسان بنتا ہے۔ اس کا nervous system مسلسل panic کے بجائے سکون کی طرف آتا ہے۔ اس کی عبادت رسم سے تعلق میں بدلتی ہے۔ اس کے تعلقات dependency سے sincerity کی طرف جاتے ہیں۔ اور وہ آہستہ آہستہ اپنی اصل فطرت کے قریب پہنچنے لگتا ہے، جہاں انسان دنیا میں بھی زیادہ balanced ، courageous،

productiveاور meaningful زندگی گزارتا ہے اور آخرت کیلئے بھی زیادہ تیار ہوتا ہے۔

یاداشتیں: